ā Jomsbe

1er Semestre 1923 — N° 19

BULLETIN DE LA Société Lorraine de Psychologie APPLIQUÉE

SOMMAIRE

Prix : 2 francs

SIÈGE SOCIAL

Chez le Président, M. COUÉ, 186, rue Jeanne-d'Arc, NANCY

ARTS GRAPHIQUES MODERNES, JARVILLE-NANCY

1923

SOCIÉTÉ LORRAINE DE PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE

SUGGESTION - HYPNOTISME - PSYCHOLOGIE

NOTRE BUT

Le but de la Société est l'étude des phénomènes dus à la suggestion et à l'hypnotisme proprement dit et des applications possibles de ces phénomènes à l'éducation, la rééducation, la guérison des maladies, etc.

Présidents d'honneur.

MM. Docteur BÉRILLON, ❋, médecin inspecteur des asiles d'aliénés, Paris.
BOIRAC, ❋, recteur de l'Académie de Dijon (décédé).
Docteur BURLUREAUX, O❋, ancien professeur au Val-de-Grâce, Paris.

Membres d'honneur.

Ch. BAUDOUIN, professeur à l'Institut Jean-Jacques Rousseau, de Genève.
Amiral BEATTY, premier Lord de l'Amirauté, Londres.
Docteur Charles DE BLOIS, Sanatorium de Trois-Rivières, Canada.
Le Grand-Duc BORIS DE RUSSIE.
Docteur BOUCHER, O❋, président de la Société protectrice des animaux, Issy-les-Moulineaux.
BOVET, directeur de l'Institut Jean-Jacques Rousseau, de Genève.
CLAPARÈDE, professeur de psychologie à l'Université de Genève.
Docteur COSTE DE LA GRAVE, Paris (décédé).
Docteur Pol DAMADE, Bruxelles.
Docteur DUMONT, Nancy.
Docteur Bernard GLUECK, New-York.
Docteur JOIRE, ❋, président de la Société universelle d'Études psychiques, Lille.
MENGIN, C❋, avocat, ancien bâtonnier de l'Ordre des avocats, Maire de Nancy.
Paul MÉROUZE, sous-préfet de Neufchâteau.
Docteur M. S. MONIER-WILLIAMS, Londres.
Rev. O' FLAHERTY, Edimbourg.
Docteur PROST, Paris.
E. REYMOND, Winterthur (Suisse).
Docteur STUMPER, Esch, Luxembourg.
Docteur VAN VELSEN, Bruxelles.
Docteur WITRY, Metz.
Docteur DUDLEY D'AUVERGNE WRIGHT, Parracombe, Angleterre.

Bureau.

MM. E. COUÉ, *président*;
MILLERY, *vice-président*.

MM. le Colonel POIRINE, O ❋, *trésorier*;
TACNET, *secrétaire*.

TRAVAUX DE LA SOCIÉTÉ

Les premiers mois de l'année 1923 ont fait faire aux idées préconisées par notre Société un pas encore plus grand que le semestre précédent.

Appelé en Amérique par un groupe de personnes qui, étant venues à Nancy, avaient pu se rendre compte des effets que l'on peut obtenir par sa méthode, notre Président s'est embarqué le 27 décembre dernier. Arrivé le 4 janvier à New-York, il est reparti le 10 février après avoir fait 81 séances publiques ou privées dont 20 pour des malades qui, tous, avaient été envoyés par des médecins. Plusieurs docteurs assistaient à chacune de ces conférences, et un grand nombre d'entre eux l'ont félicité des résultats obtenus sous leurs yeux.

Les journalistes même qui, paraît-il, ont généralement la dent très dure en Amérique, ont été pour la plupart très aimables vis-à-vis de lui.

Pendant la période comprise entre le 4 et le 26 janvier, M. Coué a fait des conférences à New-York, Washington, Philadelphie et Cleveland, sous la direction de M. Oliver Lyford, de New-Jersey, qui a apporté à la préparation de ces conférences un soin, un dévouement, un désintéressement au-dessus de tout éloge. Nous lui adressons tous nos plus sincères remerciements. Nous remercions également M. Statler qui a mis gracieusement, à l'Hôtel Pennsylvania, un appartement à la disposition de M. Coué pendant son séjour à New-York.

Du 26 janvier au 9 février, sous la conduite d'un «manager», notre président a visité Yale, Pittsburgh, Columbus, Cincinnati, Dayton, Toledo, Detroit, Chicago, Buffalo et Rochester. Nous pouvons dire que partout il a été accueilli d'une façon plus que sympathique, souvent même enthousiaste. Ce passage d'une lettre reçue dernièrement par lui en témoigne :

« Aucun des personnages qui sont venus en Amérique au cours de ces dernières années n'a jamais produit sur notre pays tout entier une impression aussi profonde que celle que vous avez faite. En effet, presque aussitôt après votre voyage les journaux métropolitains ont commencé à remarquer qu'une vague de prospérité s'étendait sur l'Amérique et presque chaque jour, ils confirment de plus en plus ce fait. Votre formule, qui est sur toutes les lèvres, depuis celles du Président, jusqu'à celles du simple journalier, a, à mon avis, accentué, je dirai même créé la vague d'optimisme parmi nous. »

M. Coué a consacré intégralement le bénéfice provenant de ses conférences à la fondation d'un Institut à New-York et d'un autre à Paris. Ces deux Instituts existent maintenant légalement.

Celui de New-York porte le nom de «The National Coué Institute, Inc. » (276 West 70th Street).

Il est constitué comme suit :

Président d'honneur : Émile Coué.

Directeurs :

F. D. Wells, *Président*.
Arthur Woods, *Vice-Président*.
Henry W. Lanier, *Secrétaire-Trésorier*.
Émile Coué.
Mrs. E. C. Bodman.
De Lancey Kountze.
Mrs. O. S. Lyford.
Mrs. W. R. Vanderbilt.
Whitney Warren.

Professeurs :

J. Stewart Rogerson.
Mrs. J. Stewart Rogerson.

Médecin consultant :

Dr. James R. Scott.

Administratrice :

Mrs. Edward C. Moën.

Assistant-Trésorier :

Bank of New-York and Trust Co.

Celui de Paris est appelé « Institut Coué d'Éducation Psychique » (Rue Pauquet, 17 *bis*).

Le Comité de patronage est composé comme suit :

Présidents d'honneur :

Docteur E. Petit de La Villéon, O ✵, Chirurgien, Paris.
Comte de Saint-Aulaire, Ambassadeur de France à Londres.
Amiral Beatty, Premier Lord de l'Amirauté, Londres.

Membres d'honneur :

M. Ch. Baudouin, Professeur à l'Université de Genève et à l'Institut J.-J. Rousseau.
M. Georges Bechmann, C ✵, Ingénieur en chef des Ponts et Chaussées, Membre de l'Académie d'Agriculture.
Docteur Blake, Évêque méthodiste, Paris.
Grand-Duc Boris de Russie.
Docteur Boucher, O ✵, Président de la Société protectrice des Animaux, Issy-les-Moulineaux.
Docteur Burlureaux, O ✵, Ancien professeur au Val-de-Grâce, Paris.
Miss Dodge, Londres.
Princesse Aymond de Faucigny-Lucinge, Paris.
M. E. Hoffmann, Paris.
Docteur Joire, ✵, Président de la Société d'Études psychiques, Lille.
M. Mengin, C ✵, Avocat, ancien bâtonnier, Maire de Nancy.

Prince DE NISSOLE, Château de Loulans.
Colonel POIRINE, O ✻, Nancy.
M. Max ROBERT, ✻, Armateur, Paris.
Gomtesse DE ROHAN-CHABOT, Paris.
Comte Jacques DE LA SALLE, ✻, Paris.
General SPEARS, membre du Parlement, Londres.
Madame W. K. VANDERBILT, New-York.
Docteur VAN VELSEN, Bruxelles.

Directeurs fondateurs :

Émile COUÉ, *Président*.
Mlle A. VILLENEUVE, *Directrice*.
M. Philippe RÉMY, *Administrateur délégué*.
Comte DE LA SALLE, *Administrateur*.

Professeurs :

Mlle A. VILLENEUVE.
Docteur VIRIOT.
Docteur FAUVEL.

Les cours de Mlle VILLENEUVE ont lieu le mercredi à 20 heures et demie et le samedi à 15 heures; ceux du Docteur VIRIOT, le lundi à 10 heures et le vendredi à 15 heures; ceux du Docteur FAUVEL le mardi à 15 heures et le jeudi à 10 heures.

Depuis qu'ils sont fondés ces Instituts fonctionnent merveilleusement bien.

Nous remercions tout particulièrement, en Amérique, Mr. et Mrs. LYFORD, Mrs. BODMAN et Mrs. MOËN; en France, Mlle VILLENEUVE et M. Philippe RÉMY, qui ont apporté le concours le plus dévoué à la fondation et à l'organisation de ces Instituts.

Depuis son retour M. COUÉ a fait plusieurs conférences à Paris, Reims, Dijon, Bruxelles et Amsterdam. Toutes ont eu le succès habituel.

NOTES MÉDICALES SUR LA MÉTHODE COUÉ

par le Dr Ch.-F. HARFORD,
avec préface du Dr M.-S. MONIER-WILLIAMS

(Fin)

On a souvent objecté que la méthode n'était d'aucune utilité dans ce qu'on est convenu d'appeler les maladies « organiques », mais lorsqu'il s'agit de donner une définition, on s'aperçoit qu'il n'y a pas de ligne de démarcation absolue entre les maladies dites organiques et celles qui ne le sont pas. Nous pourrons aider à se faire une idée claire de nos conclusions en formulant certaines propositions que beaucoup accepteront.

(1) RAPPORTS ENTRE LE « PSUKÉ » (ESPRIT) ET LE SOMA (CORPS)

Dans un article publié dans la *Medical Press and Circular* (30 novembre et 7 décembre 1921), je me suis efforcé de démontrer la relation qu'il y a entre le « psuké » et la vision. Nous avons montré que, chez l'enfant nouveau-né, il n'y a pas un sens détaillé de la vision, lequel ne se développe que graduellement, et que dans tous les domaines où la vision a son emploi, tels que celui de l'artiste ou de l'athlète, l'éducation du « psuké » ou de l'imagination, pour employer l'expression de Coué, est essentielle. Mais ce qui est vrai pour la vision doit être appliqué à toutes les fonctions de notre corps.

Si tel est le cas alors toutes les fonctions et tous les processus qui sont en relation avec le cerveau et les centres nerveux, reçoivent leur direction définitive du « psuké », consciemment ou inconsciemment, et surtout inconsciemment. Les fonctions du cœur, de la respiration et de la sécrétion appartiennent aux systèmes fondamentaux auxquels nous faisons allusion.

---

(2) PRINCIPES DE RÉPARATION

Nous devons nous rappeler que la vie et le bien-être de tout individu dépendent de la réparation naturelle. Soit qu'il s'agisse d'une cassure, d'une blessure, d'une lésion au poumon ou d'une fièvre infectieuse quelconque, le mécanisme approprié de réparation entre en jeu. Autrefois nous avions été amenés à considérer cela comme résultant surtout de l'action des systèmes nerveux et circulatoires avec quelque idée de la direction générale donnée par le cerveau, mais sans accorder toute son importance à la relation de l'esprit avec les phénomènes de la vie. La raison en est probablement due à ce que nous avons trop restreint l'idée d'imagination à celle de conscience, ce qui est une grave erreur, et tant que nous ne serons pas préparés à accepter ce que la psychologie nous enseigne sur l'inconscient, nous ne pourrons pas espérer comprendre la prédominance d'un genre quelconque de psychothérapie sur les autres genres de traitements médicaux.

Le Docteur Haydn Brown, dans son article sur le cancer et sur la direction centrale du système nerveux (*Medical Press and Circular*, 26 avril 1922) a si bien établi le rapport existant entre la psychothérapie et ces processus de réparation que je ne puis mieux faire que de renvoyer à son article.

Mais il est allé plus loin, lorsqu'il a suggéré que même le cancer

pouvait dépendre en grande partie d'altérations nerveuses et circulatoires et que celles-ci pouvaient être modifiées par des méthodes psychologiques de traitement.

---

(3) ÉTAT MORBIDE PRODUIT PAR DES DÉSORDRES CIRCULATOIRES.

Les commentaires de ce journal (19 et 26 avril) sur la tension artérielle montrent la portée des effets produits par toute modification de l'afflux du sang qu'elle soit centrale ou périphérique. Le fait que ceci est attribué en grande partie au spasme vasomoteur nous rappelle que le spasme est un facteur essentiel dans une grande variété de désordres. La migraine, l'angine de poitrine, les coliques de toutes sortes, les crampes et leurs analogues sont quelques-uns des exemples les plus frappants de l'influence spasmodique, et ce sont les conditions dans lesquelles la psychothérapie a le plus d'effet.

---

(4) INFLUENCE MORBIDE DE LA PEUR

La connaissance la plus élémentaire de la psychologie révèle le fait que la peur est l'agent le plus puissant du dérangement des fonctions de notre corps. Les notes du journal sur l'hyperthyroïdisme et la peur sont d'une grande importance sur ce point, et de là s'élève la question de la relation entre les glandes endocrines et les dérangements cérébraux, mais nous ne devons pas nous arrêter à cela.

Les effets de la colère ou de la panique sur la circulation, la respiration et les sécrétions sont bien connus, et la leçon que nous devons en tirer est claire, car si la peur poussée au paroxysme produit des effets morbides, le remède doit en être cherché dans les méthodes capables de déterminer les émotions.

---

(5) DOULEUR

Ce seul mot résume la plus grande partie des plaintes des malades. Nous sommes tout disposés à reconnaître toute sa valeur comme indice de maladie, mais sa continuité est le cauchemar qui tourmente autant le malade que son médecin. De même que l'introduction des anesthésiques a transformé tout le domaine de la chirurgie, de même la solution du problème de la douleur dans toute son étendue réclame notre attention. Les anesthésiques sont

des drogues de dissociation (*Medical Press and Circular*, 25 janvier 1922), ainsi que je l'ai dit dans un numéro précédent, mais la dissociation peut être produite par des méthodes psychiques, et la plus simple de toutes est celle de M. Coué. Elle mérite au moins qu'on en fasse l'essai loyal.

CONCLUSION

Il n'y a rien d'original dans les commentaires que je me suis risqué à faire sur les rapports entre l'esprit et le corps pour l'origine et le traitement de la maladie. Il serait inutile de prétendre que ces propositions sont généralement acceptées par le corps médical. La venue de M. Coué et sa théorie, pour citer le correspondant médical du *Times* « a enflammé des milliers de cœurs ». Le même auteur continue : « Ce fait est peut-être d'une plus grande portée que tout autre. Car il montre que l'esprit des hommes y était préparé; que, inconsciemment, ils s'étaient détournés du matérialisme pendant les vingt dernières années. Les gens bien portants tout comme les malades aspirent à quelque chose de plus qu'une conception mécanique et passive du processus vital. » Voilà la situation telle qu'elle est. Un prophète est venu parmi nous non pour proclamer des idées neuves, mais pour nous dire en paroles simples et avec des accents émouvants, une chose en rapport avec les besoins de notre époque.

Nous autres médecins, nous avons une grande responsabilité en tout ceci. Nous ne pouvons pas ne pas nous en préoccuper, nous ne pouvons pas l'abandonner aux spécialistes, car c'est quelque chose qui nous touche à tout moment. Peut-être pourrons-nous améliorer la technique employée; il se peut que nous découvrions une meilleure façon de procéder, mais nous serons jugés par nos résultats. L'art de guérir est entre nos mains; ne nous déclarons jamais satisfaits tant que nous n'aurons pas atteint le but qui doit être notre idéal.

UNE GUÉRISON INESPÉRÉE

Au printemps de 1916, dans les tranchées de Loos, je fus frappé à gauche de la tête par une grenade, ce qui amena une paralysie presque totale de mon côté droit. Je ne pouvais plus faire aucun mouvement de ma jambe droite ou de mon bras droit. Les sens du goût et de l'odorat étaient très émoussés, en même temps mon poids tombait à 98 livres. Ma mémoire était affaiblie, et je parlais

avec beaucoup de difficulté. Pendant les six années qui suivirent je fus soigné dans différents hôpitaux, mais la paralysie résista aux massages, aux bains, à l'électricité, à la chaleur et à la lumière. Cependant, pendant ce laps de temps, mon poids remonta à 126 livres. En novembre 1921, je lus l'ouvrage de Charles Baudouin sur l'autosuggestion, et aussitôt me sentis attiré par l'œuvre de l'École de Nancy. Ma femme m'amena à Nancy dans un fauteuil roulant, ce qui était mon mode de locomotion habituel, car je ne pouvais que très peu marcher, à l'aide d'une canne et en traînant la jambe, en même temps je portais en écharpe mon bras droit inerte. A ma première visite chez lui, M. Coué me dit que ma guérison, si elle était possible, serait forcément très longue. Quoiqu'il ne me l'avouât pas, il croyait alors la guérison impossible. Il dit à ma femme de me faire de la suggestion, la nuit, pendant mon sommeil. Tout de suite mon appétit revint, et je digérai tous mes aliments. Depuis ma blessure, je ne mangeais que très peu et je souffrais des nerfs. Je me mis à dormir huit heures toutes les nuits, tandis que dans les hôpitaux j'avais dormi en moyenne deux heures par nuit. Pendant les trois premiers mois, mon poids augmenta d'environ 28 livres. Le goût et l'odorat commencèrent à revenir et ma femme remarqua que pendant le sommeil je faisais de légers mouvements avec mes doigts et ma jambe. Ce fut seulement en novembre 1922 qu'apparurent les premiers signes visibles d'amélioration de la paralysie. J'arrivai à soulever mon pied, je pus remuer tous les doigts et lever le bras.

Mes progrès se firent plus marqués de jour en jour, et maintenant je me considère comme guéri. Je suis plus heureux que je ne puis le dire d'avoir retrouvé la santé là où je l'avais perdue, en France, et par l'aide d'un Français.

L'AUTOSUGGESTION PEUT-ELLE AIDER LES DÉMENTS ?

par R. C. Waters,

Disciple de E. Coué.

La question de la possibilité d'appliquer les méthodes de l'École de Nancy à la démence est une de celles qui reviennent sans cesse et qui demandent une réponse définitive.

Il est donc intéressant de discuter cette question et, par un bref examen d'un ou deux des nombreux types de démence, de voir s'il en est qui se prêteraient au traitement autosuggestif.

Que sa maladie empêche le fou de pratiquer complètement l'au-

tosuggestion consciente, cela ne se discute même pas; mais il y a peut-être moyen de l'aider à se guérir si l'on peut trouver la technique appropriée.

C'est à la discussion de ces moyens et à la possibilité d'établir une technique que cet article est consacré.

Qu'une formule générale soit applicable à toutes les formes de démence, cela n'est probablement pas dans le domaine de la possibilité, mais peut-être y a-t-il moyen de traiter certains genres, surtout au début.

La « folie récurrente » offre un champ propice à cette expérience. Ici nous avons une démence à récidive qui arrive par différents états d'agitation et de dépression mentale à une démence complète et violente. Après une attaque, le malade revient, en repassant par les mêmes phases, à un état mental souvent presque normal, mais fréquemment pour retomber de nouveau après une période variable de calme.

Il semble qu'en pareil cas on pourrait essayer un traitement spécial.

L'idée de la suggestion pendant le sommeil vient immédiatement à l'esprit, car pendant les jours qui précèdent l'attaque, le malade passe généralement de bonnes nuits. De plus, l'enseignement de la méthode pendant les périodes lucides pourrait amener le malade à la pratiquer avec avantage, ce qui produirait une disposition d'esprit meilleure.

L'enseignement de la méthode ainsi que la suggestion pendant le sommeil devraient être faits par une personne sympathique au malade, autant que possible par une personne qui ne prend point part à son traitement général ni à sa surveillance. Il faudrait que ce dernier la considère comme un compagnon qui le comprend.

La voix de cette personne lui serait familière; il l'entendrait avec plaisir, et celle-ci produirait le meilleur effet sur l'Inconscient pendant le sommeil. Un autre point de la technique consisterait à faire de la suggestion pendant le premier sommeil léger, et aussi toutes les nuits autant que possible peu avant l'heure du réveil. L'habitude prise par l'Inconscient d'entendre la suggestion à une heure régulière est, je crois, de première importance. La suggestion devrait, naturellement, être la formule générale suivie, si possible, d'une simple et courte affirmation de bien-être mental, comme par exemple : « Vos pensées sont de jour en jour plus calmes et plus normales, et toute crainte ou toute idée de troubles mentaux vous quitte pour toujours. »

Dans quelques cas de démence, au début, on pourrait donner une aide efficace par la suggestion pendant le sommeil, et, si possible, par la pratique de l'autosuggestion.

La démence précoce retardée serait pour cela un bon terrain d'expérience. Ce genre de démence évolue lentement et conduit

peu à peu à une absence plus ou moins complète de mentalité. Il présente la particularité de concentrer l'esprit sur lui-même et, par conséquent, prive l'intelligence supérieure de la vue du monde extérieur. C'est un état de rêve qui entraîne avec lui l'atrophie des facultés intellectuelles. C'est en appréciant la nature du mal que l'on trouvera la suggestion pouvant rendre le malade capable de redonner à son imagination une notion convenable des rapports entre son moi et le monde extérieur.

La mélancolie aiguë, la folie puerpérale et les différents degrés de désordres mentaux dus à la période de gestation aussi bien que la démence, présentent tous certains aspects encourageants. Ceux-ci justifieraient l'idée de leur appliquer les méthodes de l'École de Nancy en y apportant quelques modifications dans la forme et la technique.

Il est clair que le traitement, pour donner des résultats, devrait être prolongé, appliqué avec soin d'une façon continue et approprié strictement au cas du malade.

J'en ai assez dit pour montrer qu'il serait possible aux spécialistes de la démence de suivre les enseignements de l'École de Nancy.

(Traduit de l'anglais.)

EXTRAITS DE QUELQUES LETTRES

Atteinte depuis une dizaine d'années de névralgies de la tête et de la face me faisant horriblement souffrir, ayant gardé à la suite d'une phlébite (depuis 18 ans) la jambe gauche extrêmement gonflée et pesante me rendant par suite la marche pénible, de plus, ayant été très malade d'une affection nerveuse, je ne pouvais absolument pas arriver, malgré les soins les plus dévoués et les plus éclairés à me débarrasser de troubles nerveux, tels que : peurs inexplicables, etc..., etc..., qui me provoquaient une souffrance morale intolérable. En un mot, depuis longtemps j'étais constamment lapidée par une chose ou par une autre. Maintenant, grâce à votre méthode d'autosuggestion consciente qui amène tout naturellement à vos principes d'optimisme, méthode que je pratique depuis près d'un an et que je pratiquerai toute ma vie ! mais qui m'a procuré du mieux *dès les premiers jours* :

1° Je n'ai jamais plus de névralgies !.....

2° Ma jambe a diminué; je la sens beaucoup plus légère, je marche sans aucune fatigue.

3° Je suis complètement délivrée de mes troubles nerveux ! !...

C. (Gironde), 6 octobre 1922.

L'année passée, au mois de mai, je suis venue à Nancy pour la première fois accompagnant ma sœur qui était malade; celle-ci fut guérie dès la première séance. Deux jours après, je suis partie sans vous avoir dit que je souffrais depuis quatre ans d'une dilatation du cœur. Pendant cinq mois entiers j'avais été alitée, et le reste du temps j'avais mené une vie d'invalide. J'éprouvais de vives douleurs et j'avais des crises d'étouffement continuelles. Je commençai donc à me faire de la suggestion selon vos principes, et, en novembre dernier, exactement six mois après avoir commencé la suggestion, je me fis examiner par un spécialiste de Londres qui constata que mon cœur était devenu normal — entièrement normal ! — Exprimer en paroles mes sentiments de reconnaissance envers vous, cher Monsieur, est impossible, mais je prie pour vous tous les jours. Que le bon Dieu vous bénisse et vous garde !

Knutsford (Angleterre), 25 avril 1923. A. H.

J'ai l'avantage de vous rendre compte que, depuis le mois de juin dernier, je suis guéri de la dyspepsie dont je souffrais depuis 11 ans. Maintenant je mange de tout, je bois du vin sans inconvénient et je ne vomis plus. L'estomac me fait encore mal et les reins aussi, mais ceci c'est à la suite d'une chute que je fis d'un noyer à la fin de septembre 1920; quoi qu'il en soit, je constate chaque jour une légère amélioration.....

Ussat-les-Bains, 3 septembre 1922.

Je pense aller vous rendre visite le lundi 23 octobre pour vous remercier, car, grâce à votre excellente méthode, j'ai pu faire diminuer mon sucre, qui était de 80 grammes par jour à 5 grammes. J'ai pu faire disparaître une varicocèle qui me donnait des douleurs dans le bas-ventre et cela en moins d'un mois d'autosuggestion.

J'urinais 2.200 centimètres cubes par jour et j'ai pu réduire l'émission à 1.600 centimètres cubes par 24 heures. J'étais en plus très incommodé par une incontinence diurne et nocturne qui diminue chaque jour.

Le pharmacien qui fait chaque mois l'analyse de mes urines ne voulait pas croire à un tel changement dans l'espace d'un mois.

Un spécialiste avait diagnostiqué un kyste du col de la vessie et parlait d'une opération, que j'ai évitée grâce à votre bonne méthode.....

. . . .

Epernay, 11 octobre 1922.

Voici plusieurs mois que je suis régulièrement les préceptes de votre précieuse méthode, et c'est avec un cœur très reconnaissant que je viens vous dire les effets heureux qui se sont produits dans

mon état de santé. Mon oculiste a constaté à la dernière visite que je lui ai faite que ma cataracte était restée stationnaire, aussi m'a-t-il conseillé d'attendre. Il voulait primitivement faire l'opération fin août, mais il trouve à présent que ce n'est pas si pressé. Mon cœur aussi fonctionne plus régulièrement, et il me semble que j'arrive plus facilement à dominer mes nerfs. J'attribue tout cela à l'heureuse influence de l'autosuggestion que vous m'avez si gentiment appris à pratiquer moi-même, et dont je vous suis si reconnaissante...

. . . .

Bruxelles, 23 juillet 1922.

L'année dernière, à pareille époque, je me présentai à une de vos séances; depuis l'année dernière j'étais affligée d'une fistule pleurale opérée trois fois, je ne pouvais être tranquille qu'avec un drain, plus ou moins long suivant la profondeur de la plaie. En janvier 21, j'ai une hémorragie telle que le docteur me croit perdue; pas du tout, on me retire mon drain, mais ma plaie coule toujours; on me donne le conseil d'aller vous voir, j'en reviens émerveillée; j'y retourne en septembre avant ma rentrée à Paris; tous les soirs, je répète votre phrase, je constate que ma plaie coule de moins en moins, et enfin, depuis le 12 juillet, voilà presque un mois, elle ne coule plus. Est-ce enfin la guérison ? Dois-je me réjouir ? Je suis encore sceptique : On m'a tant dit que ce mal était incurable, que jamais je ne guérirais, que je n'ose croire à tant de bonheur. Donnez-moi confiance, encouragez-moi.....

Quiberon, 8 août 1922.

Je veux me rappeler à votre mémoire : Mme B... Je suis venue vous voir pour de terribles maux que j'avais dans une jambe par suite de coxalgie; j'avais des plaies qui me duraient depuis l'âge de neuf ans et que jamais je n'avais pu guérir, et dès que je vous vis, tout alla mieux, et au bout d'un an, je fus guérie complètement.

Liverdun, 28 juillet 1922.

Je me fais un devoir de vous remercier bien sincèrement pour m'avoir enseigné la pratique de l'autosuggestion. Grâce à celle-ci, depuis une dizaine de jours que je la pratique, les souffrances presque intolérables que je ressentais depuis quatre ans ont complètement disparu; de plus, je ne boite presque plus. J'ai la ferme conviction que je ne boiterai plus du tout, car mon état s'améliore de jour en jour.

Quiévrain, septembre 1922.

C'est avec bonheur que je vous écris ces quelques mots pour vous dire que je vais de mieux en mieux tous les jours (comme je le répète matin et soir). Je ne me ressens presque plus de mes rhumatismes qui me faisaient tant souffrir; de plus, je mange bien, je dors bien et je travaille beaucoup. Enfin je suis très heureuse d'être revenue en bonne santé grâce à vous et à votre méthode.....

La Teste, 4 octobre 1922. H. B.

....

Depuis que régulièrement, matin et soir, je bourdonne la phrase enchantée, tout va de mieux en mieux. Plus de douleurs dans l'estomac; les heures funestes journalières annonçant les fameuses douleurs ont disparu; plus de régime, je mange de tout. Ma femme n'a plus ses maux de tête, et ma belle-sœur, quoique ayant encore un peu de constipation, voit ses hémorroïdes disparaître progressivement, enfin, ensemble parfait, dont vous êtes l'auteur......

Montpellier, 4 octobre 1922.

Je me fais un devoir de vous exprimer ma gratitude pour la complaisance et la promptitude que vous avez montrées à répondre à ma lettre du 13 courant vous demandant des renseignements sur la possibilité de guérir la crampe des écrivains.

Votre réponse m'est parvenue samedi dernier; j'ai aussitôt appliqué vos instructions en m'inspirant surtout de l'esprit qui les anime; un mieux s'est manifesté dès le lendemain, et après cinq jours seulement je puis me considérer complètement guéri.

La présente, écrite à grande vitesse, ne semble certainement pas émaner d'un comptable qui, la semaine dernière encore, songeait à abandonner son métier parce que se considérant incapable d'écrire.

Aussi, je tiens à apporter mon tribut d'admiration et de reconnaissance à l'œuvre si humanitaire et si désintéressée que vous poursuivez.

Vous me répondrez sans doute modestement que je ne dois ma guérison qu'à moi-même. Sans doute, mais encore a-t-il fallu l'autorité de votre affirmation et le ton catégorique de votre lettre pour que *je croie à la guérison*, et sans cette foi la guérison ne se serait certainement pas produite.

Je ne vous cacherai pas, il est vrai, qu'en vous écrivant, je sollicitais moins des conseils sur la méthode à suivre que *votre affirmation de la certitude d'obtenir une guérison*, car je me rendais bien compte depuis longtemps que le mal était imaginaire, et j'avais une telle foi en vous, que votre parole seule pouvait agir sur mon imagination.

....

Paris, 21 septembre 1922. A. D.

PHILOSOPHIE DE L'AUTOSUGGESTION

Mercredi soir (22 novembre 1922), le grand Hall de la Marling School était rempli d'un public attentif, à l'occasion d'une conférence que M. J. H. Tuckwell devait faire aux membres de la Société Littéraire sur la Philosophie de l'Autosuggestion. Le Président, Mr. W. Thompson, ouvrit la séance. Il dit que ce soir on allait traiter un sujet tout différent de ceux dont on s'était occupé dans les conférences précédentes. On avait déjà discuté art, littérature, biographie et histoire; pour lui, il était sûr qu'on ne pouvait pas trouver dans la région de conférencier plus capable que M. Tuckwell d'exposer la philosophie de l'autosuggestion. *(Applaudissements).*

Reprenant le mot de philosophie qui figurait dans le titre de sa conférence, M. Tuckwell dit qu'au milieu du siècle dernier l'esprit des Anglais n'avait pas la réputation d'avoir un penchant bien marqué pour la philosophie. Les Allemands se moquaient d'eux parce qu'ils parlaient d'instruments philosophiques et leurs railleries n'étaient pas sans raison. Ayant vécu, entre 1870 et 1890, il pouvait se rappeler combien avait été grossier le matérialisme pendant ces vingt années. Depuis lors un grand changement au point de vue philosophique s'était produit dans l'esprit des Anglais et celui des Américains. Ils ne se contentaient plus d'accepter les choses sans examen ni de croire à leur réalité d'après leur première apparence. Nous étions devenus plus capables d'apprécier les recherches de l'Évêque Berkeley qui se demandait si vraiment le vert est réellement dans l'herbe, la saveur sucrée dans le sucre, ou plutôt si ce ne sont pas des sensations, des états d'un esprit conscient. Or, c'est la mission spéciale de la philosophie d'aller au-delà des apparences et de tâcher de découvrir les principes primordiaux sur lesquels repose toute connaissance. C'est ainsi que nous vîmes dans la philosophie l'intelligence humaine s'élever à son plus haut degré de développement. Le conférencier expliqua ensuite ce qu'il appelait les principes primordiaux. Les hommes, dit-il, conversèrent entre eux, le langage se forma et se répandit longtemps avant que le grammairien songeât à réfléchir sur sa nature et à en découvrir les lois fondamentales. Le grammairien n'a pas inventé la langue; la conversation ne commença donc pas par l'étude de la grammaire. Les lois du langage existaient dès le début dans l'intelligence humaine, et ce sont ces lois qui, s'étant établies inconsciemment, produisirent les différentes langues du globe. Ce fut ainsi qu'après que celles-ci se furent formées spontanément le grammairien

découvrit par la réflexion les principes actifs et créateurs qui avaient agi pour les produire. Il fit ensuite remarquer que son auditoire attendait sans doute de lui comme conférencier qu'en leur parlant, il se conformât à ce qu'on était convenu d'appeler les lois de la pensée ou les principes de la raison; et ces lois de la pensée existaient aussi et se développaient dans l'esprit longtemps avant que le logicien, en y réfléchissant, les découvrît et les formulât. Il y a, en effet, un principe rationnel dans tout esprit, mais plus spécialement dans l'esprit de l'homme. Il existe déjà dans l'esprit du sauvage et sous une forme inconsciente même dans la vie animale, en fait, dans toute vie. Mais dans l'homme il devient conscient, et supérieur dans les plus hautes intelligences. Il n'y a donc rien de nouveau ou d'étrange dans cette notion d'une activité subconsciente de l'esprit. Et nous pouvons maintenant voir plus clairement comment toute formation mentale est et doit nécessairement être un développement des principes rationnels innés, c'est-à-dire, un processus d'évolution. Rien, fit remarquer le conférencier, ne nous vient positivement du dehors; les principes auxquels on fait appel sont déjà en nous. La vie se développe par la force de l'activité de ces principes cachés au plus profond de nous dès l'origine. Le mot éducation décrit exactement ce processus : c'est-à-dire que c'est une direction donnée à ce qui s'y trouve implicitement. On ne peut rien implanter dans l'esprit, puisque ce n'est pas un réceptacle matériel. La croissance, le développement, l'éducation, sont déterminés et gouvernés par des principes qui agissent de l'intérieur vers l'extérieur. Et quelle différence, fit remarquer le conférencier, pour notre criminologie, pour notre religion, pour nos méthodes d'éducation physique aussi bien qu'intellectuelle, ce fait produirait s'il était apprécié à sa juste valeur; c'est-à-dire si nous pouvions comprendre que l'homme est implicitement ce qu'il doit devenir, qu'il a en lui une nature essentiellement divine qui n'attend que l'impulsion et l'occasion de se révéler. Les grands poètes et les prophètes de la race humaine ont été les premiers à discerner cette grandeur inhérente à la nature humaine; les premiers qui, comme Wordsworth, sondant l'esprit humain, y découvrirent avec effroi sa puissance admirable, y aperçurent une immensité, sans limites, à laquelle nul n'avait jamais songé. Le conférencier montra qu'en fait cette conception de la divinité de l'homme n'avait rien de nouveau, rien de moderne. Plus de mille ans avant Jésus-Christ l'existence d'un élément infini dans l'esprit de l'homme avait été observé nettement et enseigné clairement par les prophètes ou Rishis de l'Inde. Bouddha, 500 ans avant l'ère chrétienne, avait résumé les grands principes qu'il enseignait à l'humanité dans cette phrase lapidaire : « *Nul ne peut vous sauver sinon vous-mêmes* ». Dans l'homme il existe donc déjà dès l'origine un pouvoir si grand que, sans exagération, on peut dire, dans un cer-

tain sens, qu'il est capable de tout. Le salut, soit du corps, soit de l'esprit, doit être opéré par le développement de cet élément divin inné et non par le moyen de quoi que ce soit qui nous ait été donné ou amené de l'extérieur.

En partant de ce point de vue pour considérer la nature humaine, on comprend sans trop de difficulté la philosophie qui est à la base de l'autosuggestion. L'autosuggestion admet la présence et l'activité de ce principe créateur dans l'homme. Il parla ensuite du mesmérisme, de l'hypnotisme, des miracles de la foi et finalement de M. Coué et de l'École de psychothérapie de Nancy. M. Coué a rendu un grand service en démontrant sans que le doute ou la contestation soit possible, la réalité d'un certain pouvoir de guérison immanent dans la nature humaine auquel jusqu'à présent on n'avait pas encore rendu tout à fait justice. Ce n'est pas une découverte nouvelle. Ce que M. Coué a fait, le voici : il lui a donné dans les remarquables cures opérées à sa clinique, une confirmation pratique, nul ne peut en douter, des espoirs et des prévisions déjà existants de nouveaux développements possibles de l'esprit humain. Nous savons que l'esprit de l'homme a sa source dans une vie plus profonde, plus vaste, dans quelque chose de bienfaisant qui peut l'aider même pendant son sommeil, quelque chose qui peut avoir soin de lui et le guérir mieux qu'il ne le peut lui-même. Et ces idées ne sont pas le produit de cerveaux surchauffés.

Elles sont en complète harmonie avec la marche et le principe de l'évolution humaine. Comment, demanda-t-il, l'amibe est-elle devenue un Shakespeare ou un Milton ? Nous savons maintenant que les grands hommes comme le vulgaire ont eu à l'origine des siècles des organismes unicellulaires; et quand aujourd'hui on étudie au microscope les processus merveilleux de la vie cellulaire, on se sent en présence d'un très grand mystère, un de ceux dont on n'est pas encore capable de sonder toute la profondeur. Quelle est donc la nature de ce pouvoir ignoré qui, agissant depuis le commencement de l'apparition de la vie sur la terre, a enfin produit les hommes et les femmes tels qu'ils sont aujourd'hui ? Car nous sommes le produit d'un passé presque infini. Si un pouvoir a ainsi été agissant à travers les âges, si, partant de l'organisme unicellulaire primitif, il est enfin arrivé à l'homme, n'oublions pas que ce principe évolutionnaire primitif n'est pas épuisé mais qu'il est toujours actif. Et ce qui est peut-être encore plus frappant, c'est que l'homme a maintenant atteint dans son développement un degré qui lui permet d'entreprendre dans une large mesure la direction de sa propre destinée par l'exercice de sa pensée réflective, et plus spécialement par ce qu'on appelle maintenant le principe de l'autosuggestion. L'École Française, ainsi que le conférencier l'avait déjà dit, leur fournit assez de faits authentiques qui prouvent au-delà de tout doute raisonnable l'existence de ce principe curatif dans les

profondeurs de notre vie subconsciente; mais il fallait une philosophie plus profonde que la sienne pour les interpréter. La formule générale employée par M. Coué est réellement un appel inconscient à ce pouvoir immanent, tout en le laissant agir à son gré. Cette formule apparemment simple et sans prétention renferme une plus haute philosophie que celle pour laquelle l'humanité était préparée; ce n'est en réalité rien moins que l'évangile de la divinité de l'homme. Il reste encore à découvrir, comme M. Coué, M. Baudouin et d'autres de cette École l'admettent franchement, les vastes possibilités de ce pouvoir latent. Il naîtra de grands poètes pour le chanter, de grands penseurs pour le sonder. C'est un principe d'ensemble, d'harmonie, d'unité et de santé. Tout dans la vie dépend du principe d'unité. Nous pouvons, en effet, rêver avec raison d'un âge futur sur cette planète dans lequel la guerre, les conflits et les luttes cruelles cesseront. Nous commencerons à voir beaucoup mieux que par le passé qu'aucune nation, qu'aucun individu, ne peut en définitive vivre aux dépens de l'autre..... Des recherches biologiques plus récentes ont montré que le vrai progrès ne consiste pas, comme on l'a supposé si longtemps, dans la lutte pour la vie et pour la survivance des plus capables, lutte dans laquelle les uns prennent tout sans rien rendre, mais dans ce qu'on appelle maintenant symbiose ou coopération, confraternité, unité. L'autosuggestion, par la philosophie qu'elle renferme, nous ouvre une vue sublime d'un grand pouvoir créateur dans le vaste univers. Mais il ne suffit pas de voir une grande possibilité, un grand idéal, et de le laisser dans les nuages. Il faut le faire descendre sur la terre et l'appliquer patiemment chaque jour. Nous devons avoir la vision de cet idéal toujours présente à notre imagination, et cette vision même tendra d'elle-même par sa propre activité créatrice inhérente à devenir une réalité; car c'est la chose *imaginée*, comme M. Coué l'a largement prouvé et non la chose *voulue* qui se réalise. Et ainsi, à la lumière de ces vérités inspiratrices, on peut, sans être taxé de fanatisme, regarder comme passés les jours du pessimisme et du matérialisme; et il semblerait que les jours de la maladie et de la souffrance soient comptés. Il y a là sûrement un évangile, l'annonce d'une grande joie, dont le monde à l'époque actuelle a un pressant besoin, et c'est en outre un évangile dont il peut profiter s'il le veut. Il semblerait que l'aube d'une ère nouuelle plus heureuse s'est levée sur l'humanité à une des périodes les plus sombres de son histoire. Heureux sont ceux qu'on peut compter parmi ses pionniers, c'est-à-dire qui n'ont pas permis aux préjugés soit de retarder en eux-mêmes le développement de ce divin pouvoir créateur ou de les empêcher d'annoncer à d'autres la bonne nouvelle d'un âge prochain plus heureux, âge où cette terre merveilleuse qui est nôtre sera vraiment belle et où la vie de l'homme sera meilleure que nos rêves les plus ardents n'auraient pu l'imaginer. Nous pouvons

même aller plus loin, car le fait de la survivance après la mort du corps a été suffisamment prouvé aux esprits raisonnables. Nous pouvons maintenant découvrir en nous des impulsions et des forces qui attendent leur développement, des facultés en relation avec une vie plus élevée que leur existence transitoire sur cette planète; leurs progrès ne doivent pas s'arrêter brusquement au tombeau. Notre vie est en marche vers une destinée trop vaste et trop éloignée pour être à présent à portée de notre compréhension.

(Stroud Literary Society)

L'HOMME ET SES GUÉRISONS

par le Docteur George DRAPER.

C'est un fait avéré que, depuis que l'homme eut conscience de sa propre présence sur la terre, le principal objet de ses pensées fut lui-même. Bien longtemps avant que l'orgueil qu'il tirait de sa supériorité sur les bêtes sauvages lui donnât une satisfaction égoïste, sa principale besogne consistait, comme pour les autres animaux, à veiller à sa propre conservation. C'était, en effet, un monde terrible que celui dans lequel il vivait. Les bêtes féroces étaient là pour le mettre en pièces, une noix de coco pouvait tomber sur lui à tout moment et le tuer, ou même il pouvait marcher sur une épine qui aurait pénétré dans son pied et y aurait déterminé l'inflammation si on ne l'avait pas arrachée.

Avec de la prudence, il pouvait échapper aux premières, contre le second danger il ne pouvait pas grand'chose, mais il pouvait diminuer grandement le troisième en arrachant promptement l'épine. Au besoin, il pouvait aussi porter secours à un quadrumane ami. Evidemment toute peine physique était le résultat d'un génie malfaisant dans le monde qui l'entourait. D'autre part, le soleil et la pluie, de même que les arbres et les plantes chargés de nourriture, qui poussaient pour son plus grand bien, témoignaient d'une influence plus heureuse.

Il arriva ainsi que, quand un malaise physique ou une sensation bizarre affectait son corps et ses fonctions sans qu'il pût trouver une épine, cette influence mauvaise devait avoir agi contre le malade. Tout ce qu'il fallait alors pour compléter notre conception de la maladie était une imagination active. Cette qualité, la race humaine la possède à un haut degré. Elle est même si développée que l'on peut se demander si, comme l'or, elle a causé plus de bonheur que de peine. Quoi qu'il en soit, l'homme peupla bientôt les parties invisibles et intangibles du monde d'esprits de toutes sortes, les uns lui procurant le confort et le plaisir, les autres cau-

sant ses misères et même sa mort. Par des rites religieux il s'efforça de se rendre favorables les dieux ainsi créés, mais quand ceux-ci ne réussissaient pas, l'instinct le poussait à trouver d'autres moyens de défense. Comme c'était un animal combattif, il chercha à lutter avec les ennemis qui causaient son mal et inventa toutes sortes de méthodes propres à combattre leurs mauvais effets. Les fruits et les fleurs fournirent les éléments des élixirs et des baumes pour les blessures et les plaies ; les épines pouvaient être extraites. Mais les affections étranges, les crises nerveuses, les crampes, le vomito negro et d'autres terribles maladies résistaient à ces remèdes simples. Finalement quelqu'un eut l'idée de déjouer les tours des mauvais esprits. Quel diable aurait pu entendre les incantations et les exorcismes répétés sans prendre la fuite ? Le mauvais œil doit être conjuré par l'argile mâchée du magicien et les écrouelles doivent disparaître sous l'attouchement royal. Et ainsi, pour guérir ces maladies auxquelles on ne trouve d'autre cause que la présence du diable, apparaissent dans toutes les parties de la terre les plus éloignés les unes des autres toutes sortes de rites symboliques et d'incantations.

Ils se divisaient en deux grandes catégories, l'une plutôt plus impersonnelle ou indirectement personnelle, le temple d'Esculape ; l'autre incarnée dans la personne d'un être doué de pouvoirs surnaturels, la sorcière, l'homme à la médecine ou magicien de la Vieille Irlande. Depuis ce temple ancien où, grâce à des cérémonies préparées soigneusement et pleines de mystère, les malades étaient soulagés, on peut suivre facilement à travers les âges jusqu'à nos jours, l'apparition des lieux et des sanctuaires miraculeux. Aucun voyageur ne peut visiter Lourdes ou la petite chapelle de Sainte Anne de Beaupré sans ressentir le curieux voisinage d'une puissance invisible devant laquelle il se sent presque forcé de s'incliner. Mais bien plus impressionnants encore que les temples et les reliquaires sont ces personnages étranges qui ont apparu dans tous les temples et tous les pays et qui jouissaient du pouvoir mystérieux de guérir les malades. Autrefois, pour le peuple, il suffisait que le guérisseur eût un pouvoir bienfaisant. Le merveilleux suffisait et imposait la crainte à une époque où il n'était pas encore nécessaire de comprendre.

Naturellement ces premiers médecins, si irrégulières qu'aient pu être leurs écoles, comprenaient parfaitement les deux parties principales de leur profession. La première était relativement simple et consistait principalement dans le traitement des blessures causées par les bêtes sauvages ou les ennemis. La seconde avait affaire avec toutes les affections qui peuvent se développer chez le malade sans relation apparente avec l'univers matériel et que, par conséquent, l'on considérait comme l'œuvre du diable ou d'un mauvais esprit. L'ancien guérisseur semblait se rendre compte de ce fait que, si

l'imagination de l'homme est capable de créer des symboles de pouvoirs néfastes, elle est aussi bien capable de créer des puissances réparatrices. Tel a été le commencement de l'emploi de la suggestion en médecine. Les moyens employés pour déterminer la suggestion ou éveiller l'imagination ont été et sont légion. Dans l'ancienne Chaldée, les amulettes étaient un moyen puissant pour encourager le malade à croire qu'il irait mieux. Généralement il n'avait pas conscience que cette croyance était réellement ce qui agissait au fond de lui-même; tout ce qu'il savait c'était que le petit bout desséché de queue de crapaud ou l'œil de lézard avait chassé les mauvais esprits et qu'il pouvait toujours compter sur lui en pareil cas. Il n'y a pas à douter le moins du monde de l'efficacité de ces charmes lorsque l'on considère qu'ils ont été en usage pendant des siècles. Il est même remarquable que le principe des amulettes et des charmes ait duré si longtemps. En effet, sa puissance est encore aussi grande aujourd'hui qu'autrefois sous la forme de l'emplâtre poreux qui guérit tout et s'attache à vous comme un frère.

Nos ancêtres les plus éloignés ont aussi découvert que, non seulement, les amulettes, mais aussi les paroles beaucoup plus simples et moins matérielles possédaient un pouvoir efficace. Il n'était pas illogique de supposer que la substance impondérable dont est composé un esprit malfaisant pouvait être neutralisée par la matière subtile du son que l'on ne peut ni sentir ni voir. C'est ainsi que l'incantation devint un agent thérapeutique. On inventa toutes sortes de versets et de phrases; leur nombre, leur variété et le fait qu'ils ont persisté jusqu'ici montrent la foi que l'on a en eux. Pratiquement aucune maladie physique n'est guérie par une formule spéciale. Mais toutes les formules curatives ont la même caractéristique, c'est-à-dire la présence de syllabes qui se prêtent à une répétition rapide et rythmique faite à voix basse. Le sens des mots n'a souvent que peu de rapport avec la nature de la maladie, et fréquemment il se résume en un marmottement cadencé de sons — prononcés par l'homme du mystère. Quelquefois l'amulette et l'incantation sont employées en même temps avec le plus grand succès. Voici, par exemple, un procédé que l'on trouve dans les légendes de l'ancienne Hibernie. On prend, au fond d'un ruisseau, trois cailloux verdis par la mousse et on les frotte de haut en bas, de bas en haut, sur la hanche et la cuisse malades. En même temps qu'elle exécute ce mouvement rythmique, l'enchanteresse répète sans cesse, en la marmottant, la phrase suivante :

Va-t'en, va-t'en,
Tu ne peux rester ici.
Pars, douleur cruelle, pars,
Tu ne peux rester ici,
Va-t'en, douleur cruelle, va-t'en, etc.

Dans son délicieux livre sur les anciens charmes et vieilles coutumes de l'Irlande, Lady Wilde nous parle d'un aimable person-

nage, la fée qui vivait dans une île au milieu d'un lac. Cette sorcière connaissait toutes les herbes et les incantations — et son pouvoir comme guérisseuse était grand — si grand même qu'elle était crainte autant que respectée pour son savoir. Elle ne révélait jamais le nom de ses herbes et toujours elle les cueillait elle-même pendant la nuit et les cachait sous le toit de sa maison. On devait employer en secret et étant seul la décoction qu'elle fabriquait, autrement le remède n'avait plus d'action. On raconte qu'un homme étant tombé sur la tête, la chute avait amené la paralysie de sa jambe. Avec beaucoup de difficulté ses amis le transportèrent en bateau dans l'île et le portèrent ensuite par un sentier caillouteux jusqu'à la maison de la fée docteur. Quand il approcha, elle le salua gaiement, en lui disant : « Entrez, c'est le bon jour et le bon moment; ne craignez rien, vous serez guéri grâce au pouvoir qui est en moi et à l'herbe que je vous donnerai. » Il expliqua alors l'accident. Elle dit : « Je sais tout cela : Vous avez marché sur une herbe magique, sous laquelle les fées se reposaient et vous les avez dérangées en brisant le toit de leur demeure. De dépit, elles vous ont frappé de paralysie. Mais mon pouvoir est plus grand que le leur et je vous guérirai. » Alors elle lui donna son onguent, lui recommanda de l'employer dans le silence et la solitude et lui dit qu'au bout de trois jours il serait guéri. Le malade lui offrit des pièces d'argent. « Non, dit-elle, je ne vends pas ma science, autrement elle me quitterait; je la donne et ainsi je conserve ma force et mon pouvoir». Après trois jours, le paralytique marchait comme la fée docteur l'avait promis, et il lui envoya un présent qu'elle accepta volontiers. Car les présents ne portent pas malheur, tandis que vendre le pouvoir et les mystères sacrés de la science serait fatal : les esprits guérisseurs qui habitaient dans cette femme se seraient enfuis pour ne jamais revenir..

Malgré l'époque lointaine à laquelle cette guérisseuse fut censée vivre en Irlande (elle remonte à 2.000 ans), l'effet de son exemple n'en fut pas diminué pour les autres guérisseurs qui la suivirent pendant tous les temps jusqu'à nos jours. Leur nom est légion, et on trouvera sur eux des récits dans tous les ouvrages historiques qui s'occupent du développement de la psychothérapie. Quatre personnages se font remarquer dans cette liste comme exempts de charlatanisme. La sincérité dans leur manière d'agir avec le public et une foi absolue dans leurs méthodes les séparent de l'armée des guérisseurs qui ont profité de la tendance de l'homme à se laisser duper. Personne, sinon la victime, ne dispute avec le marchand d'orviétan qui joue vite et serré avec les biens matériels d'autrui, mais le médecin marron serait mis au bloc.

L'un de ces hommes est un certain Asclépiade de Bithynie, qui vivait dans le deuxième siècle avant Jésus-Christ; il avait coutume d'imposer les mains et de déterminer l'extase. C'est peut-être le premier emploi de l'hypnotisme dont il soit fait mention.

Le second était un Irlandais extraordinaire du nom de Greatrakes qui, donnant sa démission de la charge qu'il occupait dans l'armée du roi, établit dans sa propriété d'Irlande, vers 1656, une clinique pour le traitement des maladies. Il eut un tel succès qu'on raconte que ses granges et ses communs étaient remplis d'innombrables spécimens de l'humanité souffrante. Il semble avoir fait beaucoup de bien.

Le troisième est Johann Joseph GASSNER, moine à Bratz, dans le Tyrol autrichien. Il opéra vers 1767. C'était un homme jouissant d'un grand pouvoir et d'un grand charme personnel. Son arsenal était plus complet que celui de ses prédécesseurs, car il employait les drogues ainsi que l'imposition des mains et les exorcismes. Il admettait franchement qu'il croyait que l'efficacité de sa méthode dépendait de la foi du malade, de sorte qu'il semble avoir commencé à se rendre compte du « pouvoir existant dans le malade » grâce à sa croyance en la guérison. On raconte que Gassner était un joyeux compagnon, et l'un de ses ennemis dit qu'il était « l'ennemi juré de la mélancolie. »

Le quatrième de ces hommes bons et utiles est M. COUÉ. En ce moment même son nom est sur les lèvres de tout le monde, croyants, indifférents et railleurs. Sans doute la discussion au sujet des trois précédents personnages fut aussi chaude en leur temps qu'elle l'est maintenant, et le bruit s'en répandit aussi loin que les moyens d'alors le permettaient. Contrairement aux autres célèbres pionniers de la psychothérapie que vit naître Nancy, car Nancy a été le berceau d'au moins deux courants importants de cette science, M. COUÉ ne traite pas chaque individu en particulier. Il considère chacun d'eux comme faisant partie d'un groupe ou d'une masse. Actuellement on s'accorde à penser d'après l'expérience que, pour comprendre les principes de la psychanalyse, il est nécessaire que le sujet soit soumis à une analyse. Pour la même raison, il est tout à fait impossible de donner par la parole une exacte compréhension de ce qui se passe réellement dans le jardin clinique de M. COUÉ. Il faut aller là pour comprendre cet homme et la technique qu'il emploie pour amener l'imagination du malade à agir d'une façon bienfaisante vis-à-vis de son propre moi. Tous les procédés usités par l'homme à travers les âges pour s'aider lui-même y sont employés avec la plus grande habileté, comme ils le furent dans l'ancien temps par la fée docteur, par ASCLÉPIADE et par GASSNER. Mais tout cela a été modernisé et mis au niveau de la pensée actuelle par un esprit sincère, logique et habile. Cependant la force résultant des contacts les plus primitifs et les plus directs entre l'homme et l'univers, ceux qui touchent à l'importance de l'émotion et auxquels l'intelligence ne prend aucune part, est mise en œuvre grâce à la simplicité de la clinique elle-même, une chambre avec des chaises et la personnalité si vive de M. COUÉ.

Il serait absolument inutile, pour cette discussion, de décrire tout au long la façon dont il procède. On en a fait déjà maintes relations tantôt bonnes, tantôt mauvaises. Qu'il nous suffise de dire qu'elle dépend beaucoup de la rapidité extraordinaire de M. Coué à reconnaître les qualités particulières des individus et à y faire appel. La façon de prononcer « ça passe » avec le bourdonnement d'une abeille et l'exorcisme final adressé à un groupe qui ferme les yeux pénètrent jusqu'aux profondeurs de ces étangs lointains et silencieux du secret amour du merveilleux qui ont toujours existé dans la conscience humaine. D'autre part, son exposé de la psychologie de la volonté et de l'imagination est un appel lumineux et logique à l'intelligence. Pendant qu'il le formule son esprit étincelle et il sourit. Il unit ainsi de la façon la plus intéressante et la plus agréable certaines influences hypnotiques à un appel purement intellectuel. Il est évident qu'une telle manière de faire désarme le critique intelligent autant qu'elle charme les personnes sensibles.

D'après cela il est clair que, depuis les temps les plus reculés, l'imagination de l'homme a cherché un stimulant pour croire à la guérison des maladies dans la représentation symbolique de forces bienfaisantes et secrètes. Amulettes, reliquaires, incantations, attouchement du roi, verre bleu, guérisseurs, tous ont eu leur temps et l'auront toujours. Car le malade est naturellement impatient, et il prend n'importe quel chemin de traverse ancien ou nouveau pour se débarrasser de son mal et trouver la guérison promise.

Mais environ 400 ans avant Jésus-Christ apparut au-dessus de la masse nébuleuse de mystère et de superstition, la splendide figure d'Hippocrate. Il insista sur la nécessité d'observer avec soin les symptômes de la maladie et leur relation avec les forces physiques de la nature. Sous sa direction se fonda la grande école qui, depuis, à travers les siècles et grâce à beaucoup de travail, de patience et de calme, s'est frayé un chemin dans l'épaisse forêt de l'ignorance et de la crainte.

C'est grâce à l'attaque directe, au refus d'accepter les choses sans examen, et à des peines infinies que l'on a réalisé les progrès auxquels on est arrivé. Mais l'avance a été et continuera a être trop lente pour le public qui est impatient dans la souffrance. L'action de rassembler les faits est fastidieuse, et souvent les hommes de science semblent recueillir des informations qui ne semblent pas avoir de relation avec le problème pressant et pratique de la maladie.

Il y a longtemps déjà, plus d'un demi-siècle, que Pasteur a découvert le monde invisible de la vie microbienne et ses relations de cause à effet avec les maladies épidémiques. Cependant il reste encore, malgré un travail énorme et patient, nombre de maladies infectieuses. Le public peut éprouver cependant quelque encoura-

gement de ce fait que la diphtérie, la typhoïde, la malaria, la fièvre jaune sont pratiquement maîtrisées, et que le pourcentage de la méningite cérébro-spinale a été réduit de près de 90 pour cent à moins de 15 pour cent. Mais il a fallu des années pour chasser ces démons qui ne cèderaient pas à l'action plus rapide des enchantements et des exorcismes.

Maintenant nous sommes au centre d'une tempête d'une autre espérance thérapeutique. L'esprit humain, comme il l'a toujours fait dans le passé et comme il le fera toujours dans l'avenir, s'est emparé d'une idée qu'il croit être neuve et contenir le secret de la santé et de la vie éternelles. Alors comme l'eau dans un réservoir qui se vide commence lentement à tourbillonner, et comme la masse et la rapidité des molécules s'accroissent au bord d'un tourbillon, ainsi dans le monde entier, dans tous les temps, la masse des humains s'est jetée sur l'objet ou la personnalité qui peut déterminer la croyance en la guérison. Ce pouvoir est incommensurable et l'usage de ce pouvoir pour le bien ou pour le mal dépend de celui qui l'emploie. Les charlatans comme les honnêtes altruistres ayant foi dans leurs méthodes, peuvent soulager bien des souffrances. Mais il y a un danger à leur activité, danger qui peut être écarté. Il n'y a guère qu'un mois, deux enfants atteints de diphtérie furent les victimes de la croyance de leurs parents en l'action bienfaisante des forces invisibles. En ce qui concerne ces enfants, les parents sont les seuls intéressés, et il n'y a rien à faire contre eux. Mais la menace pour d'autres enfants est évidente. Dans le cas de ces malheureux parents l'affirmation de M. Coué (1) que l'imagination est plus puissante que la raison amena un désastre, tandis qu'en tenant compte des lois connues de la nature, on aurait gagné la partie.

Mais M. Coué est un homme consciencieux et habile. Il connaît les possibilités et aussi les limitations de ces méthodes qui ne tiennent compte que de l'imagination. Il refuse franchement de prendre la responsabilité des maladies organiques et laisse reposer cette responsabilité sur les épaules des médecins. Il devient ainsi un guérisseur non dangereux, car en même temps que, grâce aux anciennes pratiques, il agit habilement sur l'imagination des malades, les professionnels avec leurs méthodes nouvelles, préservent leur corps.

Or, chose étrange, cette combinaison est exactement celle que les bons médecins ont toujours mise en pratique. Ils apprennent d'abord à connaître les faits de l'univers matériel dans le sens grossier, objectif, imaginatif, et ils reconnaissent ensuite la suggestibilité humaine. Conséquemment, en tant que médecins praticiens, ils doivent se souvenir qu'aussi longtemps que les hommes seront

(1) M. Coué se permet de faire remarquer qu'il y a erreur, qu'il ordonne de ne s'imaginer que des choses raisonnables.

dans leur état psychologique naturel ils devront s'adresser d'abord au malade et non à la maladie. Il est vrai, en effet, que certaines conditions pathologiques peuvent être corrigées par une sorte d'organisation mentale, mais un malade ne peut être traité avec succès que par un médecin. Cette affirmation n'implique pas le moins du monde une vue sentimentale du problème. Elle nous met au contraire en face de la tâche peut-être à la fois la plus difficile et la plus délicate, celle de comprendre l'état intérieur d'une autre personnalité. Nous ne devons pas ménager nos peines pour arriver à cette compréhension, et celle-ci réclame un effort intellectuel des plus clairs, des plus prudents et des plus fins. En effet, il n'est presque pas d'affection humaine dans laquelle une partie de la maladie ne dépende de l'état d'esprit du patient. Cela s'applique aussi bien aux affections aiguës, aux désordres métaboliques et aux lésions organiques du cœur qu'au vaste champ des psychonévroses. Conséquemment toute méthode, comme celle par exemple, de M. Coué, qui peut diriger toutes les forces mentales vers la santé et la guérison des maladies, doit être ajoutée avec profit à l'arsenal du médecin.

Mais le travail de recherche des agents externes et du mécanisme physiologique aussi bien que pathologique devra se continuer pour contribuer à la conservation de la santé. A cela il faudra encore ajouter une étude plus approfondie de l'individu. Il faudra inventer d'autres méthodes, la pensée du médecin devra toujours être dirigée vers l'étude de l'homme jusqu'à ce qu'il en sache sur lui autant qu'il en a appris sur le bétail qui lui fournit sa nourriture ou sur les bêtes féroces et les bactéries contre lesquelles il a su se protéger par cette connaissance.

Déjà les philosophes et les chercheurs consciencieux qui étudient la psychologie dans la médecine ont rassemblé de nombreux documents sur le mécanisme de l'esprit. Mais, de même que dans la partie matérielle de la médecine, la connaissance de la psychologie dans les maladies avance à pas très lents. Elle avance cependant, car les meilleurs penseurs de tous les temps et de tous les pays se sont occupés de ce problème. La vérité est que là où il n'y a pas de vision, pas d'imagination, les gens périssent, mais ils périssent également si la vision n'est pas accompagnée d'un respect pour les lois de la nature basé sur un effort intellectuel. C'est pourquoi, pendant que l'impatience d'une humanité souffrante s'accroche à tout espoir de guérison, la profession médicale défriche tranquillement, patiemment, la sombre forêt où se cachent l'ignorance et le désespoir.

(Traduit de l'anglais.)

LETTRE D'AMÉRIQUE

par FAXTON E. GARDNER (de New-York).

. . . .

Pour finir cette lettre, déjà longue, disons quelques mots de la visite récente de M. COUÉ. Cela aussi a des rapports étroits avec la mode médicale. A son départ de New-York, M. COUÉ s'est déclaré enchanté de l'accueil qui lui avait été fait par la presse, le public, les médecins. Qu'il ait été bien reçu par les journalistes à qui il a fourni mainte colonne de « copie » intéressante, rien de plus naturel. Rien que de naturel non plus, à ce qu'il ait trouvé, ici, un public favorable, car en Amérique, le nombre des gens, pour qui la médecine est purement une question de foi et de doctrine, est inimaginable : et cette foule constitue un milieu toujours prêt à vibrer à la note de l'*autosuggestion*, qu'elle lui parvienne en trilles et tremolo aigus et en pizzicato, saccadé, comme avec COUÉ, ou avec la note austère et contenue du guérisseur religieux, comme le célèbre Hickson qui s'adresse aux mystiques et « opère » dans le silence et le recueillement des églises. Mais, que les médecins aient adopté une attitude conciliante, tolérante, voire même sympathique avec COUÉ, a lieu d'étonner un peu plus. Cela tendrait à montrer que les médecins, en général, redeviennent meilleurs psychologues et commencent peut-être à se ressouvenir du fait — qu'ils avaient dernièrement un peu oublié, à leur grand détriment — que le point de vue du malade n'est pas toujours le point de vue de la « science » et qu'ils ont, bon gré, mal gré, à tenir compte dudit point de vue, Pour le malade, le chapitre intéressant est celui du pronostic et non celui de l'anatomie pathologique et une guérison, pour lui, est une guérison, qu'elle soit obtenue par des moyens ultrascientifiques ou par des procédés non reconnus comme orthodoxes. Un neurasthénique soulagé de ses misères s'occupe peu de savoir si c'est par COUÉ ou par un prince galonné de la neurologie.

Ceux qui se drapent dans le manteau d'une science intransigeante et crient simplement au charlatanisme ne font guère de mal à l'adversaire, si celui-ci a réellement fait du bien au patient, et ils font un tort réel à eux-mêmes et à la science, au nom de laquelle ils prétendent parler. Puis, ils oublient que leur « science » d'aujourd'hui n'est pas celle de demain, pas plus qu'elle n'est celle d'hier, dont très souvent ils font fi. Combien de méthodes d'il y a vingt ans sont aujourd'hui avec les neiges d'antan ? Et combien des procédés dont la science se targue aujourd'hui seront, dans un quart de siècle, au tas des vieilles ferrailles thérapeutiques ? Il n'est pas besoin d'avoir exercé la médecine un demi-siècle pour se rendre

compte de la rapidité avec laquelle les choses changent : et *les malades le savent bien aussi* et nous jugent en conséquence. Pour eux, un seul critérium : « Vous les connaîtrez à leurs fruits. » Il convient d'être modeste en « science »; les vrais savants ont tous été modestes; rappelons-nous Ambroise Paré et Pasteur. Il ne faut pas combattre son voisin, fût-il un paramédical, simplement parce qu'il ne fait pas les choses comme nous jugeons qu'elles doivent être faites; il faut chercher ce qu'il y a de bon et de vrai dans sa méthode et s'en servir. Dans cette question des paramédicaux, que chacun, *des deux côtés*, mette de la *franchise*, de la *sincérité* et de la bonne volonté, et l'humanité souffrante en retirera le plus grand profit.

Extrait de la « Gazette des Hôpitaux. »

" GUÉRIS-TOI TOI-MÊME "
OU
LA MÉTHODE DE M. COUÉ

par le Docteur Francis HECKEL.

A Nancy, comme à Londres et tout dernièrement à Paris, M. Coué, Président de la célèbre Société Lorraine de Psychologie appliquée, a réalisé devant des auditeurs d'abord sceptiques puis vite enthousiastes, des manières de miracles surtout dans le domaine des maladies nerveuses. Que faut-il en conclure et que penser aussi de la méthode employée par M. Coué, méthode qui relève essentiellement du pouvoir de l'autosuggestion ? C'est ce que notre distingué collaborateur, le Dr Heckel va exposer en toute indépendance à nos lecteurs.

Devant un public parisien, mi-sceptique, mi-croyant, M. COUÉ, un homme simple, plein de fine bonhomie et de naturel, expose sur un ton de causerie familiale comment notre organisme physique et notre imagination sont si bien unis l'un à l'autre qu'il est aisé de tirer de leur dépendance mutuelle, pour notre santé et notre moral, une méthode de direction par le mécanisme de l'autosuggestion.

Et tout de suite, la sympathie et la bonté qui émanent de lui, conquièrent ce public en qui la foi animant M. COUÉ pénètre peu à peu et si bien qu'il trouve sans difficulté parmi les spectateurs, tout à l'heure indifférents, des sujets qui, sous sa direction patiente

et bienveillante, s'essayent aux premières épreuves de l'autosuggestion. Elles consistent à démontrer, par le fait, que dans les conflits entre la volonté et l'imagination, c'est toujours celle-ci qui l'emporte. Serrez fortement vos mains l'une contre l'autre en pensant : « Je veux les séparer, mais je ne peux pas » et cet acte vous est en effet impossible, tandis qu'il le devient dès qu'on se figure et qu'on se répète qu'on le peut. Cette première démonstration faite, et quand on sait que par les nerfs le cerveau imaginatif peut amener des modifications de circulation, de sécrétion, de nutrition dans tous nos organes, il est aisé de comprendre la formule condensée « Chaque jour, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux » qui représente au point de vue pratique l'agent déterminant de notre équilibre physique et moral, et qu'on doit répéter surtout au coucher et au lever, machinalement, comme des litanies et, fait essentiel, sans y mettre d'intention volontaire. Et parmi les adeptes souffrants, qui la répètent pour guérir, on voit s'approcher de M. Coué, toutes ces victimes de notre existence trépidante, les déprimés, les neurasthéniques, les douloureux, rhumatisants, névralgiques, les asthmatiques, les dyspeptiques, qui à la fin de chaque séance viennent retremper leur foi près du maître, et font le récit public de leurs maux et de leurs rapides progrès. La confiance gagne les témoins de ces miracles évidents, qui s'avancent à leur tour. Et patiemment, inlassablement, le bon Samaritain leur distribue la bonne parole qui fait espérer et guérit.

Le succès de cette méthode n'est pas autre, il faut le constater à regret, que celui d'un simple thaumaturge. Et c'est là une grande erreur des profanes et de la masse des médecins qui restent, en général, indifférents, ou méfiants et hostiles. C'est que l'auteur de cette technique n'est pas médecin, et que, d'autre part, le public s'imagine que les résultats obtenus par M. Coué sont dus à une qualité personnelle, à une puissance, à un fluide qu'il dégage, dominateur de la volonté du patient qui doit exécuter des ordres, comme un médium, ceux de l'hypnotiseur. Autant d'interprétations, autant d'erreurs de principe.

L'AUTOSUGGESTION CONSCIENTE

M. Coué est un pur scientifique et les procédés qu'il emploie sont basés sur les connaissances les plus régulières, les plus orthodoxes de la psychologie physiologique. Je vais même plus loin, sans craindre d'être désagréable à M. Coué qui l'affirme lui-même, il n'y a rien de nouveau dans la technique psychologique qu'il utilse pour apprendre à tous les profanes à acquérir la maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente. Et cela s'explique par l'origine même de M. Coué, qui est de Nancy, ville célèbre par son école de psychologie où ont brillé successivement Bernheim,

Liébeault, etc... M. Coué, qui est président du bureau de la Société Lorraine de Psychologie appliquée dont le Dr Bérillon est le président d'honneur, ne montre, ni dans sa personnalité, ni dans sa méthode, rien qui permette de l'assimiler à un hypnotiseur ou à un médium quelconque.

Cependant il faut reconnaître des mérites particuliers au modeste et bienfaisant vulgarisateur, qui a su dégager de toutes les savantes notions acquises, une technique d'une grande simplicité et d'une efficacité incontestable.

Avant d'entrer plus avant dans le détail de la méthode du psycho-thérapeute nancéien, il faut d'abord rappeler ce qu'est la conscience, la subconscience, et aussi l'imagination.

La conscience, c'est-à-dire la connaissance de notre moi, et la perception de notre travail cérébral paraît être surtout et avant tout, un *témoin*, *souvent inactif*, des états qui se passent en nous, mais qui peut ne pas intervenir dans leur formation ou leur modification. D'autre part, il y a tout un fonctionnement psychique très actif et imperçu, qui porte les noms de « subconscient », « inconscient », ou encore, suivant le terme de Myers, de « conscience subliminale ». Celle-ci, entièrement automatique, malgré les apparences, semble jouer dans notre fonctionnement psychique et organique un rôle beaucoup plus important que la conscience supérieure volontaire. Elle tient sous sa dépendance non seulement l'origine d'idées qui nous paraissent éclore ensuite spontanément dans notre cerveau, mais aussi toute la vie végétative, organique, circulatoire que le travail cérébral subconscient gouverne entièrement. Elle semble avoir aussi une action sur toute la nutrition intime, et que l'on appelle, en physiologie, la « trophicité ».

La *subconscience* occupe d'habitude chez nous une place effacée quand la conscience supérieure veille, mais il est des cas où elle passe au premier plan, comme dans les états hypnotiques, de dédoublement, dans le sommeil ou dans les moments qui le précèdent et le suivent. C'est dans ces circonstances nombreuses que l'on peut vérifier le bien fondé de cette opinion de Maudsley : « L'homme n'est pas une plus mauvaise machine quand il est privé de sa conscience ». Le philosophe Rémy de Gourmont s'est attaché à montrer que la vie de la majorité des humains, était automatique et presque toujours subconsciente.

Il y a, entre le domaine conscient, et le domaine subconscient, des rapports et des échanges de fonctions. Dans certaines conditions les ébranlements qui se propagent du champ de la conscience à celui de la subconscience subissent une véritable inversion, étudiés en physiologie sous le nom d'inhibition. De même que les caractères d'imprimerie apparaissent renversés dans un miroir qui reflète l'image d'un texte, ainsi nos volontés conscientes, semblent se renverser en passant dans le subconscient.

Le désir violent de pouvoir, le « je veux, j'ordonne », produit un renversement, une inhibition de l'ordre comme s'il était suivi de la pensée d'impuissance : « Je veux, mais je ne pourrai pas ». Et c'est cette sorte de phénomène de freinage que M. COUÉ évite par la précaution de rejeter toute volition dans sa technique d'autosuggestion. La méthode qu'il recommande est de faire agir sur notre subconscience, non pas notre faculté volontaire, mais notre *imagination*. Il invite le patient à constater seulement que le phénomène souhaité se produit ou est en train de se produire. Si je suis malade, je ne dois pas dire pour me guérir : « je veux aller mieux, j'irai mieux » *(ordre-volonté)*, mais bien : « je vais de mieux en mieux » *(imagination)*. Si je souffre, je ne dois pas dire : « je ne veux plus souffrir », mais « ma douleur passe, ça passe, ça passe ». Ce qui n'est qu'une constatation. Ainsi donc ce n'est pas la volonté, mais bien l'imagination qui est le levier essentiel de M. COUÉ.

La force de l'imagination est-elle donc si grande ? Qu'est-ce donc, à l'analyse psychologique, que l'imagination ? C'est une activité créatrice, basée sur des souvenirs, mais qui n'a pas qu'une origine sentimentale ou intellectuelle, car elle se révèle, par l'expérience, comme d'ordre souvent inconscient. L'inspiration des poètes, des artistes, des inventeurs n'est que le passage soudain, impersonnel, dans la conscience claire, d'idées nées automatiquement dans le sous-sol psychique, avec ou sans incubation. Mais ce mécanisme se produit aussi bien en sens inverse. Du champ de la conscience, des représentations imaginatives peuvent descendre dans le subconscient et de là propager leur ébranlement dans tout l'appareil nerveux et tous les organes qu'il innerve. Des actes physiologiques circulatoires, sécrétoires, trophiques, en sont le résultat. Et c'est là justement qu'est le mécanisme intime général de toutes les psychothérapies autosuggestives et la raison des guérisons obtenues par M. COUÉ.

LE DOMAINE IMMENSE DES TROUBLES NERVEUX

Au demeurant, il n'y a pas une différence marquante entre l'autosuggestion et *l'hétérosuggestion*, c'est-à-dire les modifications psychiques et physiques introduites chez les patients par le cerveau étranger de l'hypnotiseur. Celui-ci prépare d'abord son sujet en faisant par le sommeil hypnotique disparaître sa conscience supérieure, de façon à atteindre directement sa subconscience, M. COUÉ, au contraire, apprend à son adepte à être son propre hypnotiseur, sans introduire dans son psychisme une action étrangère. Cependant, dans les premiers contacts du maître et de ses élèves, il y a incontestablement une petite part d'hétérosuggestion. En définitive, l'analyse montre que tous les procédés actuellement

connus de suggestion : hypnotisme, hétérosuggestion, persuasion, rééducation, agissent tous par une simple autosuggestion subconsciente. Aussi M. Coué réussit-il également toutes les expériences psychiques et toutes les cures psychothérapeutiques qu'on a pu obtenir déjà par ces différents procédés.

Toutes les névroses et leurs innombrables manifestations viscérales, circulatoires, cardiaques, stomacales, intestinales, etc..., disparaîtront comme par enchantement par les représentations imaginatives du malade lui-même. Mais où M. Coué va plus loin encore et où il se heurte au scepticisme des médecins c'est quand il affirme que des lésions *organiques* elles-mêmes disparaissent par son procédé. On a parlé de lupus, d'ulcérations, de tuberculose, de congestions, scléroses, qui auraient été d'abord améliorés, puis guéris. Ces affirmations doivent être vérifiées de près; mais si elles sont confirmées par la suite, elles ne sont point théoriquement impossibles. Les fonctions nerveuses, modifiables par la suggestion, s'étendent à tous les domaines organiques.

Les médecins les plus attachés aux traditions ne peuvent pas rester indifférents à cette élégante démonstration qu'une vieille théorie médicale un peu surannée contenait une part de vérité que les travaux récents sur l'anaphylaxie avaient repoussée dans l'ombre et l'oubli. Les vrais savants se doivent donc d'étudier sans parti pris la méthode de M. Coué, d'en vérifier les résultats, ne fût-ce que dans le but de connaître ce qui, dans chacune de nos maladies, relève d'un mécanisme psychique et peut donc être aisément corrigé et guéri. Ainsi la science devra sa part de reconnaissance au vulgarisateur qui recueille chaque jour celle de patients guéris ou soulagés de maux jusqu'ici inexpliqués ou incomplètement déterminés.

DU VIN VIEUX DANS DES BOUTEILLES NEUVES

UN COUP D'ŒIL SUR M. EMILE COUÉ

M. Coué vient en Amérique pour expliquer l'interprétation qu'il donne d'un pouvoir vaguement reconnu dans tous les temps — le pouvoir de l'esprit subconscient.

Dès que je me suis trouvé face à face avec M. Coué, j'ai été conquis. Il avait à son arrivée un sourire si plein d'étonnement et

de sincérité dans ses yeux vifs que j'eus, à l'instant même, l'impression qu'il était de notre famille. Après avoir quitté la passerelle, il entra à New-York par la jetée, escorté par un certain nombre de jeunes et beaux policemen envoyés par le commissaire ENWRIGHT pour le défendre contre les reporters et lui permettre d'aborder tranquillement en Amérique.

J'avais devant moi un petit homme coiffé d'un « derby », avec une moustache grise et une barbiche jaunie par les cigarettes qu'il aime à fumer, un nez assez long un peu étroit à la hauteur des yeux pétillants d'humour. Il portait des manchettes rondes à l'ancienne mode et il semblait parfaitement heureux, tenant à la main un petit sac de voyage sans l'aide d'aucun valet ou d'aucune suite pompeuse.

Quand on lui parla, il répondit en anglais : « Et me voilà en Amérique ! »

— « Tous les jours à tous points de vue de mieux en mieux», répondis-je courtoisement. Il semblait très bien comprendre l'anglais, et comme il se disposait à parler plus librement, un léger coup de coude d'un membre du Comité l'arrêta — et il garda le silence. Dès la première poignée de mains, on comprenait qu'il ne se préparait pas à jouer le rôle d'un faiseur de miracles, entouré d'un halo de mystère. C'était tout simplement un homme — il était lui-même. Quand la foule commença à comprendre qui il était, elle s'empressa de s'approcher toujours plus près de lui, pendant qu'on le conduisait, avec Mrs. OAKLEY, la directrice de l'Hôtel Pennsylvania, vers l'automobile de Mr. LYFORD, aux rideaux fermés.

Des groupes curieux le suivirent partout. Les téléphones tintèrent. Une ou deux personnes trop entreprenantes furent invitées à sortir lorsqu'elles pénétrèrent dans le home de Mr. LYFORD où il passa la première nuit. A l'hôtel il reçut les éditeurs de journaux — tandis que les reporters qui écrivaient toutes les nouvelles, attendaient à la porte.

Mr. LYFORD, qui était à la tête des « Amis du Comité COUÉ », le présenta très simplement. Il raconta l'histoire de son propre voyage à Nancy (France), décrivant le home et le bureau de M. COUÉ, montrant en outre quelques clichés de la maison, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, ainsi que du jardin ; les visiteurs entrent par une grille dans une maison occupée par M. COUÉ, Mme COUÉ et Marie — Marie est la servante et le factotum. On la voit sur toutes les photographies ; c'est elle qui reçoit les malades et les visiteurs — elle est le « *planton* » de M. COUÉ.

Il y en a qui arrivent en automobile, d'autres viennent à pied, beaucoup entrent avec un air de souffrance et s'en retournent avec un sourire d'espoir.

Le procédé qui consiste à s'apprendre mutuellement à s'aider soi-même par l'autosuggestion va son train avec le bourdonnement de

la litanie souvent répétée de « Tous les jours à tous points de vue je vais de mieux en mieux » et de légères variantes. Le système employé est si simple qu'il est compris de tout le monde.

La première idée d'imaginer un système pratique fut donnée à COUÉ par la lecture d'un catalogue américain d'ouvrages sur l'hypnotisme. Le désir passionné de s'instruire sur ce sujet l'amena à faire connaître les conclusions qu'il avait tirées de ses observations. Lorsqu'il était jeune étudiant en pharmacie, il s'était beaucoup intéressé à l'hypnotisme, et il ne cessa pas de le faire plus tard. De ses études il a conclu que l'imagination domine tout, même la volonté, que le subconscient préside au fonctionnement de tout notre corps, ce dont nous sommes inconscients. Et il est heureux pour nous, ajouta-t-il, « que nous ne connaissions rien à la manière dont nous digérons et assimilons — s'il en était autrement, notre conscient ferait un joli gâchis. »

Pendant qu'il parlait anglais, il semblait, en fermant les yeux, trouver le mot juste en réponse aux questions qu'on lui posait. Les enseignements de COUÉ jettent la lumière sur les mystérieux pouvoirs occultes de l'Orient. La répétition a, en quelque sorte, l'effet d'une suggestion irrésistible. La Bible nous en donne un exemple, lorsque le peuple répète sans se lasser : « Grande est la Diane d'Ephèse » — et la Diane devint grande — et personne ne connaissait la Diane.

Les chants woodvo des Africains et le cri de guerre des Spartiates, et celui peut-être aussi d'autres troupes héroïques peuvent être cités comme des exemples de ces miracles apparents déterminés par la mise en action pratique des forces que nous avons en réserve.

(A suivre).

Arts Graphiques, Jarville-Nancy

Le Gérant : E. COUÉ.